

室原会だより

Vol. 91

新春号

平成30年1月

ふれあい

(題字 室原亥十二)

室原亥十二会長「不信」

室原良治理事長「人生を幸福にするのは何か？」

地域包括ケア病床の増床

夏目漱石来熊120年記念

レガッタ2017 in 江津湖

きちんと知っていますか?? インフルエンザ

Dr.古庄のサイクリング紀行／Dr.赤星のスポーツと私

出張こらよか体操

うりぼう／グループホームきくなんだより

...and more



前原の一本桜(小国)

室原内科・小児科

〒862-0949
熊本市中央区国府1丁目11番9号
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5517
熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949
熊本市中央区国府1丁目3番15号
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221

グループホームきくなん

〒861-5517
熊本市北区鶴羽田3丁目11番15号
Tel 096-345-2260 Fax 096-345-2261

「人生を幸福にするのは何か？」



医療法人室原会理事長 **室原 良治**

新年明けましておめでとうございます。

本年も医療法人室原会を宜しくお願い申し上げます。

さて、皆さんは自分の人生を振り返った時に「あの時こうしておけば今の自分はもっと幸せだった」と後悔することはありますか？もちろん、現在が十分に幸せな人にはこの言葉は不要でしょう。戦争など自分ではどうしようもない運命に翻弄されたこともあるでしょう。しかし、若い時代にもっと裕福だったら、もっと健康な生活を送っていたら、もっと学歴があったら、もっと立派な人と結婚していたら・・・という思いがふと心によぎることが一度くらいはあるでしょう。

では本当に裕福、学歴、社会的地位などはその人の人生を幸福にするのでしょうか？答えはノーでした。

アメリカのハーバード大学で75年間、根気強く行われた「人生を幸せにするのは何か？」という研究の結論は「良い人間関係こそが人生を幸福にする」という単純なことでした。

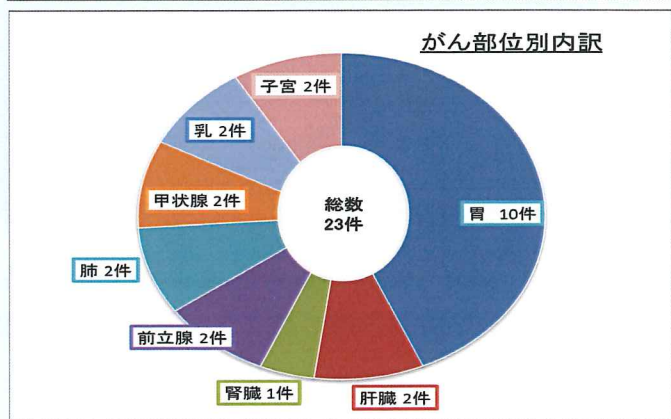
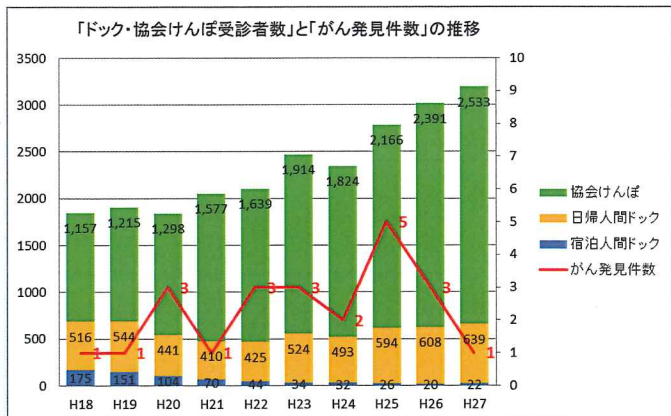
孤独は人生を不幸で不健康にします。一方で家族、友達、周りとの良い関係は幸福をもたらします。「良い人間関係」の「良い」の意味は、信頼することができる、困難にあっても頼れるということです。夫婦、パートナー、友人、所属するコミュニティーのメンバーなどと常に仲良くすることは困難でもいざという時に心からサポートしサポートされる人間関係が重要なのです。

この良い人間関係を築くためには今からでも出来ることは無限にあります。テレビ、パソコンのスイッチを切って、人と話す時間を増やしましょう、久しく会っていない人に手紙を書きましょう、夫婦で散歩でもしてみましょう。私たちの人生の時間は限られています。人を非難したり、恨んだり、追求したりするヒマはありません。孤独を感じているのであれば、目の前にいる人、そして新しい人との良い人間関係を築いていきましょう。

人間ドックの記録（がん発見件数）

健康管理部

中嶋朋子 榎寺高弘
後藤史枝 酒井美恵子



平成5年、当院で胃部内視鏡検査が実施出来るようになり、人間ドックがスタートしました。隣接のホテルと提携し1日定員6名の「湯つたりドック」が好評で宿泊ドックを利用される方が主流でした。平成12年新館増築に伴い、現人間ドック室を設け定員を1日10名に増やしました。この頃健康保険組合の解体や会社の補助の減額でドック受診者が伸び悩んでいましたが、平成15年に念願の「政府管掌予防健診（現・協会けんぽ生活習慣病健診）」の指定機関となり、一気に受診者が増えました。現在は、1日定員14名となり、年間3000人を超える健診を行っております。

今回は過去10年を振り返り、人間ドック・協会けんぽ健診を受けられた方への「がん発見件数」と「がん部位別内訳」を出したので報告いたします。「がん発見件数」は、当日の検査で診断されたものと、後日精密検査により確定診断がなされたもののみです。

特に近年は他部署の協力もあり、「超音波検査（腹部・乳腺・頸部）」や「CT検査」「大腸内視鏡検査」も受け入れしやすくなりオプション検査を追加される方が増えました。今後も、健康管理部スタッフ一同、他部署と連携をとり企業・地域住民の健康管理を推進していきたいと思っております。

地域包括ケア病床の増床

事業推進室 問端 圭

平成29年12月1日、菊南病院では地域包括ケア病床を32床から60床に増床致しました。総病床数は変わりませんが、介護療養病床を60床から32床に減らし、その分の病床を転換致しました。

国の政策として介護療養病床の廃止が決まり、介護病床を持つ全ての病院が猶予期間の間に何らかの転換を求められることになっていきます。そのなかで、当院は地域のニーズに合致し、時流にも合った地域包括ケア病床の増床を選びました。

超高齢化社会となり医療費が膨らむなか、住み慣れた町で生活し自宅で最期を迎えるという地域包括ケアシステムの達成のためには、自宅や介護施設等において症状の急性増悪した方を受け入れる地域包括ケア病床は、地域になくてはならない大切な病床であると思います。つまり、この転換は「社会への寄与」を理念とする当院の方針にも合致した転換と考えています。

ただ、病棟の転換をスムーズに行うには、患者様・ご家族をはじめとする多くの方々の理解・協力が欠かせません。それでも、今回の転換はほとんどトラブルなく、とてもスムーズ行えました。これは、これまで職員の皆さんが患者様・ご家族と築き上げてきた人間関係・信頼関係なしには成しえなかったと思います。

日常業務もあるなか、必要な物品を準備したり、人員を調整したり、提出書類を作成したりとそれだけでも大変です。それに加えて、病棟が変わる患者様に説明し、納得して頂くことはとても苦労したと思います。入念な事前準備を繰り返し、何度も説明会を行い、根気強く説明を行ったりと、患者様第一の精神で向かい合い、これまで培ってきた信頼関係があったからこそ達成できたのではないのでしょうか。

それに、病棟変更の準備も大変でしたが、それはスタートであって、そこから本番です。こちらに関しても創意工夫、一意団結によりなんとかスムーズに運用できており、菊南病院の底力を感じました。

病院も法人であり、企業であるからには健全な発展が求められます。4月には医療・介護の診療報酬改定がありますが、それに翻弄されることなく、先を見据えた計画的・適時的な変革が必要です。今回の病棟転換の様に、いろいろな側面からプラスとなる事業を、皆様のご協力を頂きながら展開していけたらと思います。

菊南病院 互助会親睦会



11月12日・19日に菊南病院互助会で親睦会を開催しました。

今回は佐賀県の呼子のイカを食べに行くツアーで、総勢71名の職員が2日に分けて参加しました。

スケジュール

8時病院発～呼子の朝市～いか本家 いそ浜別館～ふるさと会館アルピノ～広川SA～17時半病院着

朝市では魚の干物やいかしゅうまいなど特産品が多々並んでおり、それぞれ試食をしたり、お土産を買ったりと楽しそうな様子が伺えました。

お昼は窓から海が見える景色のきれいなお座敷でいか御膳を頂きました。

いかの活造り、いかしゅうまい、いかの天ぷら等お腹いっぱいになるまでいか三昧を堪能しました。

普段とは違う非日常的な1日を皆で楽しく過ごし、リフレッシュや職員同士の交流を深めるいい機会になりました。



夏目漱石来熊120年記念レガッタ2017 in 江津湖

2017年12月3日に熊本のボート競技の礎を築いた旧制第五高等学校(現在の熊本大学)ボート部 第二代部長夏目漱石の来熊120周年を記念してレガッタ大会が開催されました。夏目漱石が学生時代、夏になると毎日のように水泳場に通い、友人たちと「ブラック・クラブ」というグループを作ってボートを漕いでいたそうです。ボートを漕ぐことは漱石にとって得意なことだったようです。漱石が漕いだ水域で、漱石が漕いだボートに近いナックルフォアによる高校、大学OB・OGクルー、市民クルーによる親睦レースという大会でした。12月2日には記念年レセプションとして漱石の前任校である旧制松山中学校(現愛媛県立松山東高等学校)ボート部員を交えて、漱石が楽しんだボートをこよなく愛する面々が一堂に会しての親睦パーティが行われました。

大会当日は天気にも恵まれ、菊南病院より2クルーが出廷し、入賞こそ逃したものの記念に残る大会でした。



室原内科・小児科「二胡演奏会」



1月16日「劉福君二胡教室」の4名の生徒の方が、室原内科で演奏会を開いて下さいました。

なかなか聴くことの出来ない音楽に皆さん大変喜ばれ、綺麗な音色に思わず口ずさんでおられました。「馬のいななく声」を表現された時には拍手が湧き上がりました。

会長からの「アンコール」に応じて演奏会は終わり、終わった後は、初めて見る楽器に興味津々の様子で質問が飛び交い、また実際に触らせて頂き、二胡の魅力を感じた時間でした。

忘 年 会

室原内科小児科・水前寺高齢者複合施設・ファミリー調剤薬局の忘年会が12月20日に開催されました。

永年勤続の表彰、会場全体を使っの宝探しゲーム等で会は盛り上がりました。

この日は仕事の事は忘れて、大いに飲んで食べて、新しい一年に向けて英気を養いました。



平成29年 菊南病院 忘年会



2017年12月8日に毎年恒例の菊南病院忘年会が例年通り菊南ユウベルホテルにて行われました。今年の永年勤続者は6名いらっしゃいました。15年間、室原会を支えていただきありがとうございます。

余興はミュージカル、ゲームとコント、漫才、カラオケと例年以上に盛り上がりました。

今回も笑顔が溢れる楽しい忘年会を送ることができました。仲間意識も一段と強くなって、2018年も気持ちを新たに頑張っていきましょう!!

新入職員紹介 H29.11~

横山 麗羅 看護部二病棟
ケアワーカー
松本 大二 看護部一病棟
ケアワーカー

萩原 智恵美 在宅介護「いとし」
准看護師
久連松 隆導 臨床宗教師

池田 邦代 事務部 医事課

よろしくお願ひします

「不信」

ふれあい90号続き

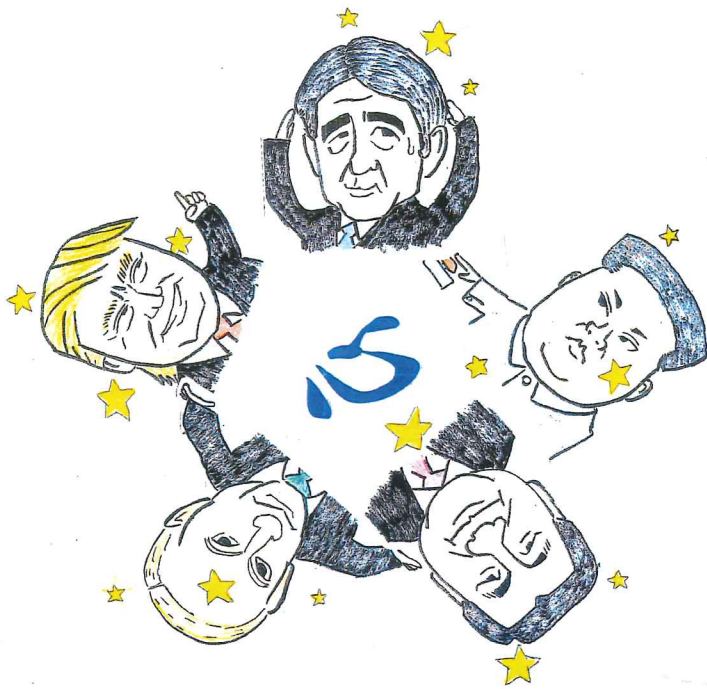
会長 室原 亥十二

サルー原人—旧人—新人—ヒトへ、洞窟を出て連綿と、現代まで一千数百万億に及ぶと言われているヒトの地域ごとにコミュニティーが成り立ち、それぞれ異なった意識(心)が芽生えた。中世紀に至り、ルネサンスを経てヒトは素晴らしい文明の成果を期待した。

然し、現在の地球上のあまたの民族の権威を誇る指導者たちは寛容さを失い、お互いにどうにもならない不信の虜となり、究極は戦いの繰り返しの歴史です。

ヒトは神経伝達物質のアドレナリン・オキシトシン・ドーパミン・セロトニン等々の支配からは逃れられない。イラストの指導者の中には、昂揚ホルモンの分泌が爆発寸前に近い暗示を受ける者もいる。世界の歴史上では理性は感情の快感に負ける。そしてまた、理性を取り戻し交流が蘇る。その繰り返しがヒトの歴史です。ヒトの理性と感情をコントロール出来る細部に宿る神こそ今、お出まし願いたい。

天も安心できない。杞憂の故事を思い出す。



イラスト：小中幸樹
(菊南病院 デイケア職員)

参考

- ①理性の起源「ヒトは賢すぎる愚かすぎる」 細谷祐一 2017
- ②教養としての「世界史」の読み方 木村凌二 2017
- ③意識の探求(上・下) クリストフ・コッホ 2015
- ④モラルの起源(実験社会科学からの問い) 亀田達也 2017
- ⑤ヒトは「いじめ」をやめられない 中野信子 2017

クリスマス



菊南病院
行事食献立

おせち料理



サフラン御飯
フライドチキン
貝柱のチーズ焼き
スパゲッティソース
半熟味付卵
トマト豆腐とお刺身盛り合わせ
南瓜ポタージュ
Xmas ケーキ、シャンメリー



お雑煮／巻き寿司
<おせち料理>
祝い肴3種
(黒豆、数の子、田作り)
ぶりの照り焼き
車海老のつや煮
スモークサーモン
チャーシュー

だし巻卵
紅白かまぼこ
旨煮
紅白なます
栗きんとん
金柑の甘煮
梅花りんごニッケ寒天
淡雪柚子寒天



出張こらよか体操



第6回 お尻の上・横の筋トレ

お尻の上と横には歩くとき、走るときに姿勢を安定させてくれる重要な筋肉があります。

この筋肉が弱ってくると歩行中にバランスがとりにくくなり転倒しやすくなります。

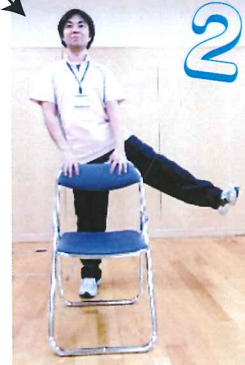
また、腰痛の原因にもなります。

Lesson

- ①片方の脚を真横にゆっくりと上下します。
- ②姿勢はまっすぐ、上げた脚のつま先は正面を向けましょう。
- ③10回を目安に、2~3セット行いましょう。

注意

- ・机や手すりなど重たく安定したもの、固定されたものにつかまって行う。
- ・息を止めずに行う。
- ・痛みのある場合は注意する。



左右交互でなく、片足ずつ10回！

体調の悪くない日に行い、水分を適度に摂りましょう。運動に不安のある方は医師に相談しましょう。

きちんと知っていますか?? インフルエンザ

風邪とインフルエンザの違いって??

風邪

鼻水やのどの痛みなどの局所症状。
1年を通しひくことがある。

インフルエンザ

38℃以上の発熱、せき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
1月~2月に流行のピーク。

うつらないようにするには??

- ・手洗いうがいを心がける。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的。
- ・栄養と睡眠を十分とり、抵抗力を高める。

○予防接種も効果的!

発症の可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぐ。
流行の型は毎年変わり、効果の持続期間も5カ月程なので、毎年定期的に接種しよう。

発症したら何に気をつけるべき??

- ・短時間でも部屋の換気を心がける。
- ・せきが出るときは、マスクを着用する。
- ・熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があるため、症状が治まっても2日ほど自宅療養することが望ましい。

○「他の人にうつさない」ことが大事!

感染力が強いので、気をつけていてもうつってしまうことがある。みんなで対策に取り組むことが大切。

インフルエンザはどうやってうつる??

飛沫感染

感染した人がせきをするなどで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込む。

接触感染

感染した人がせきや鼻水などで手にウイルスがついた状態でドアノブ、スイッチに触れ、別の人が更にその場所を触れた手で口や鼻に触れることで粘膜などを通じてウイルスが体内に入る。

症状がおもくなりやすい人って??

- ・お年寄り、お子さん、妊婦さん
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、喘息
- 慢性心疾患、糖尿病等の持病のある方

○持病のある方

主治医に相談の上、できるだけ予防接種を受けよう。

覚えておこう! 「せきエチケット」

せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので気を付けましょう。

- ・せきやくしゃみをする時は他の人から顔をそむける
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用を推奨。

○マスクの装着について

顔にフィットし、隙間がないように装着する。

ドクター古庄のサイクリング紀行

菊南病院 副院長
古庄 伸行

32. 自転車通勤で地球1周!



菊南病院と自宅の間の片道約9キロの自転車通勤を始めてから、昨年12月で10年を過ぎました。その間、雨の日以外は必ず自転車で通勤しました。夏は汗をしたたせ、冬は鼻水をすすり上げながら、主に東バイパスや北バイパスの歩道でペダルを漕ぎ続けました。北バイパスは立田山の東側から北側にかけての斜面を通るため、途中には長い坂があり、自転車通勤を始めた当初は、自分の子どもよりも若くて元気な高校生達からどんどん抜かれていたのですが、脚力がつくに従って抜かれなくなり、やがて逆に抜くようになってきました。

50歳を過ぎてから始めた自転車通勤生活は、周囲から「大変でしょう?」と言われることが多いのですが、そんな事はありません。幸いなことに、北バイパスには広い歩道が完備され、自動車や歩行者にあまり気を遣うことなく走ることができますし、周囲は自然が豊かなので、路傍に咲く草花や鳥のさえずりに四季の移ろいを感じながら走ることができ、病院でのストレスや家庭でのトラブルを、精神的にリセットする効果もあるようです。そんな訳で、これまで一度たりとも「つらい」と感じたことはないのです。

自転車通勤を続けてきた10年間での走行距離はざっと

計算して4万数千キロ。地球一周が約4万キロなので、自転車通勤だけで地球を1周したことになります。60歳を過ぎて、いつまで続けることができるか分かりませんが、体力の許す限り、これまで通りに無事故で自転車通勤を続けてゆきたいと思っています。



—昨年の1月の積雪の朝。気温は-6℃でした。

DO
SPORTS

スポーツと私 ヒマラヤ登山: 4



副院長 循環器科
赤星 隆一郎

今回、この原稿を書くために報告書を読み返しました。改めて感じたことは、もう25年も経過した事、素晴らしく楽しい登山だった事、医者として得難い経験が出来た事などですが中でも強い思いは素晴らしい山仲間にも恵まれた事です。山仲間、日ごろの訓練登山では同じ tent に寝泊まりし一日中行動を共にします。本格的な海外登山では数年前から企画立案し、役割分担を決めてチームとして協力活動しますので非常に親しくなれます。

報告書から登頂までの全隊員の行動記録を辿ってみると、隊としての協力の様子がよく分かります。ベースキャンプと3つの前進キャンプ(C1~C3)を設営して毎日その間を往復してルートワーク、荷揚げ及び高所順化を行いました。C1~C2間は高度差720mで最も長いルートでした。8月11日我々第1隊の4名はC1を出発しC2に向かいましたがそのサポートとして第2隊の4名が同行してくれました。ラッセルや荷揚げの援助により我々第1隊の体力の消耗を軽減するためです。彼らはC2到着後下山を開始しましたが日没が迫り気温は急速に低下し雪面は凍り非常に危険です。月が照っていましたが彼等のC1到着は午後8時過ぎでした。おかげで第1隊は翌日C3へ往復し荷揚げと高度順化、翌々日のC3泊というスケジュールを順調に行うことが出来たのです。

C3での夜は高山病と興奮でほとんど眠れませんでした。8月14日4時に起床した所、薄雲が広がっていましたが気温は低く天気の良い兆候でした。頂上直下の岩交りの雪面は凍結しフィックスロープを張りました。頂上までは相当時間がかかり困難と覚悟していたのですが意外に早く、9時30分前後に8名全員頂上(7027m)に辿り着きました。頂上からの眺めは快晴に恵まれて素晴らしい物でした。写真を撮ったりお互いの健闘を称えあったりしている内に1時間程があっという間に過ぎていました。この間C2からC3に移動中の第2隊と交信しました。先ず第1に出たのはC1~C2間のサポートに対するお礼の言葉でした。第2隊は翌日無事登頂に成功しました。C1でその報告を聞いた時は本当に良かったと思いました。



頂上への関門にあたる岩場の急斜面を登る
ここはフィックスを1本張った



スパンティーク頂上の第1次登頂隊
右から2人目が筆者

うりぼう



～ 施設の楽しい行事を紹介～

水前寺高齢者複合施設
小規模多機能 いとし
グループホーム 鈴の音
水前寺有料老人ホーム

あけましておめでとうございます。
施設の入所者・通所者の皆様の介護に私共職員一同、
昨年変わらずに努めますので、何卒宜しくお願い致します。
今年も希望のある年であって欲しいです。 会長 室原 亥十二



クリスマス会 サンタが来てくれました

クリスマスケーキ作り

おいしいのが出来たね

2018 初詣

今年もいい年ですありますように

グループホーム きくなん だより

木下大サーカスに行きました!



ホームで忘年会をしました☆



初詣に西浦荒神へ



◆外来担当医当番表◆

平成29年4月～

菊南病院

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原
	診療 (9時～12時)	2診	古庄	加古	古庄	加古	吉村
	受付 (9時～11時)	3診	采田	整形外科 前田	吉村	—	梅田(第2・4) 前田(第1・3・5)
午後	1診	梅田 (予約)	梅田 (予約)	室原 (予約)	室原 (予約)	梅田 (予約)	
	診療・受付 (13時～17時)	2診	中島	中島	采田	吉村	禁煙外来 古庄(予約)
	3診	—	—	神経内科 守屋(隔週)	—	禁煙外来 赤星(予約)	休診

●休診日：日曜、祝日、年末年始等 ※但し、急患の場合はこの限りではありません。

—医師情報—

じょうだい 城臺	呼吸器内科 ※要予約
守屋	神経内科 ※隔週(事前にご確認下さい)

★都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ★

平成26年1月現在

室原内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二 ☆動脈硬化検査 (第1・第3火曜日)	室原亥十二 高血圧外来 (梅田Dr)	休診	室原亥十二 腹部エコー検査 (第2・第4)	室原亥十二 糖尿病外来 (後藤Dr)
	午後	室原亥十二	室原亥十二 ☆動脈硬化検査 (第1・第3火曜日)	喘息外来 (藤井Dr)	休診	室原亥十二 心臓外来 (室原良治Dr)

☆午前8:30～12:00 午後1:30～3:00

●診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:00

●休診日・時間：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

編集後記

編集長 室原 鈴子

新年おめでとうございませう。毎年感じることだが、年を重ねると1年が瞬く間に過ぎる。「光陰矢の如し」、共感しきり。さて、昨年の流行語大賞のトップは「付度」「インスタ映え」等、世相を映し出す言葉たちだった。辞書によると「付度」は本来他人の気持ちや慎重に推し量る、とある。超高齢の私共には、「インスタ映え」等理解に苦しむと思っていたが、やっと最近納得してきている。

ふれあい新春号、先ず理事長の「人生を幸福にするのは何か」。インバクトのある老夫婦の写真にドッキリ!どこから拾ってきたのだろうか。芸術的、美しい、もの悲しい、多くの感想を生んだストーリーだ。

人間ドックを擁する健康管理部新設時には、成松事務長と共に足を棒にかけずり回った、バイオニア!の私共を懐かしく眺める「人間ドックの記録」。その後の後輩達が、受け継いで、並々ならぬ努力と経験で進化していく姿に、胸が熱くなった。

また、「サブアキネット機能を有する地域包括ケア病床」の記事は、心に残る貴重な知識となった。

菊南病院互助会親睦会のコナー1は、楽しい交流が伝わってきた。また、「夏日漱石来熊120年記念レガッタ2017 in 江津湖」では、かつてポト狂の会長が今は病に倒れ、残念至極と思う一方、若い方々がその意志を継いで送り届けて下さった事に感謝、感謝!

室原、菊南両病院の忘年会、「新しい一年に向け、英気を養った」との参加者の名言に、老夫婦も一緒に乾杯。読書の虫である会長の「不信」、小中さんのイラストの素晴らしさと共に、不信の謎解きをどうぞ……。相変わらず好評の、菊南病院栄養部の季節のお料理、本物のおいしさはピカイチ、ぜひ目で堪能下さい。

「出張こらよか体操」大変よい企画です。皆さん実践してみてください。目下、大流行のインフルが、知識を熟読の上、ご自分の健康にくれぐれも留意を。

日毎にファンが増す「古庄Drのサイクリング紀行」、四季折々の心温まるスナップと共に、10年間の走行距離4万数千キロというアップグレード記事をご覧ください。また、Drとしては稀有なヒラヤ登山、赤星Drのパート4の記事、きびしい山登りの苦勞を共にしたすばらしい山仲間との絆の文章は感動しきり。

「うりぼう」「グループホームきくなん」四季折々の楽しくて微笑ましいスナップも、誰が写っているかなと、ご覧下さい。そして心からの職員の方々のおおきな感謝申し上げます。

年の初め、私の目に留まった「さだまさし」の一文。「ポケットから小さな幸せをとりだして、それを温度のある言葉でみんなに伝えよう」これを贈る言葉として添えてみました。